

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</b></p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;"><b>UNIDAD ACADÉMICA:</b> FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRIOLOGÍA</p> <p style="text-align: center;"><b>PROGRAMA DEL CURSO:</b> FUNDAMENTOS DE LA ALIMENTACIÓN HUMANA</p>	<b>DES:</b>	Salud
	<b>Programa académico</b>	Licenciatura en nutrición
	<b>Tipo de Materia:</b> <i>Obligatoria / Optativa</i>	Obligatoria
	<b>Clave de la materia:</b>	LN0204
	<b>Semestre:</b>	Segundo
	<b>Área en plan de estudios (B,P,E,O):</b>	Específica
	<b>Total de horas por semana:</b>	7
	h./semana trabajo presencial/virtual:	4
	h./semana laboratorio/taller:	3
	h./trabajo extra-clase:	0
	<b>Créditos Totales:</b>	7
	<b>Total de horas por semestre:</b> <i>Total de horas semana por 16 semanas</i>	112
	<b>Fecha de actualización:</b>	Febrero 2024
	<b>Prerrequisito (s):</b>	Ninguno
<b>Responsable(s) del diseño del programa del curso:</b>	Academia de Fundamentos de la Alimentación Humana: M.I.N.D.A. Marcia Mendoza López, M.C. Carla Samara Alvarado Díaz., Dr. Luis Felipe Talavera Hernández	

### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/CURSO:

Esta asignatura contribuye al desarrollo de hábitos de alimentación saludables mediante planes de alimentación y nutrición al aplicar el Proceso de Atención Nutricia (PAN) a individuos adultos sanos, contribuyendo hacia una salud integral en un entorno biopsicosocial, así como fortalecer el campo de la información y la comunicación en nutrición al proporcionar orientación alimentaria básica indispensables para la prevención de enfermedades.

## COMPETENCIA PRINCIPAL QUE DESARROLLA:

### E7. NUTRICIÓN HUMANA BÁSICA.

Desarrolla conocimientos sobre los fundamentos de la alimentación y nutrición humana, para desarrollar el Proceso de Atención Nutricional (PAN), con el objetivo de mantener un estado nutricional óptimo cubriendo las necesidades alimentarias del individuo sano en las diferentes etapas de la vida.

## OTRAS COMPETENCIAS A LAS QUE SE CONTRIBUYE CON EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/CURSO:

### B1. EXCELENCIA Y DESARROLLO HUMANO.

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora. Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

### PS1.ATENCIÓN INTEGRAL A LA SALUD CON SENTIDO HUMANO.

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<b>E7.1 Domina los conceptos básicos de la alimentación y nutrición humana.</b>	<p>1. Fundamentos de la Alimentación Humana.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptos de la Nutrición humana: Definiciones básicas: alimento, alimentación, nutriente, nutrición, dieta, salud, etc.</li></ul>	Explica conceptualmente los componentes básicos de la nutrición humana, identificando y clasificando los alimentos por su valor nutricional, a	<ul style="list-style-type: none"><li>• Revisión bibliográfica en bases de datos</li><li>• Lectura comentada.</li><li>• Esquemas</li><li>• Exposiciones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Glosario de términos</li><li>• Esquemas</li><li>• Trabajos por escrito</li><li>• Examen escrito.</li></ul>

	<p>Fundamentos biopsicosociales del hambre, la saciedad y el apetito en los seres humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamentación de las Leyes de la Alimentación: Características que debe tener un alimento (contenido nutrimental, inocuidad, accesibilidad, atractivo sensorial, aprobación cultural). Clasificación de los alimentos de acuerdo a su valor nutricional y utilización en la alimentación humana. Evolución histórica de los grupos de alimentos</li> </ul> <p>Clasificación de alimentos por su funcionamiento Clasificación de alimentos por su composición. Definición de la alimentación correcta y recomendable. Fundamentación y características de las leyes de la alimentación.</p>	<p>través de la recopilación, análisis y aplicación de la información de diversas fuentes.</p>		
--	---	--	--	--

<p><b>E7.2 Identifica los macro y micronutrientos en los alimentos, así como sus funciones en el cuerpo humano</b></p> <p><b>PS1.4 Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible.</b></p>	<p>2. Leyes de la Alimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ley de la Cantidad: Fundamentación Componentes de gasto energético Determinación de gasto energético: Método tradicional y Método FAO/OMS/ONU Gasto energético con base a actividad física</li> <li>• Ley de la Calidad: Fundamentación Macro y micronutrientos Clasificación, absorción, requerimientos de alimentos fuente de macro y micronutrientos.</li> <li>• Ley del Equilibrio o Armonía: Fundamentación Distribución porcentual de macronutrientos (FDS)</li> <li>• Ley de la Adecuación: Cultura alimentaria Alimentos culturalmente y regionalmente aceptados. Cultura y</li> </ul>	<p>Proporciona los conocimientos necesarios que rigen una buena alimentación.</p> <p>Identifica y clasifica los alimentos por su valor nutricional (macro y micro nutrientes) y los utilizan en la alimentación humana.</p> <p>Participa en la elaboración y ejecución de cálculos dietéticos mediante el trabajo en equipo, practicando y promoviendo estilos de vida saludables en la alimentación familiar, identificándose plenamente con la cultura de nuestro estado y país.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión bibliográfica en bases de datos.</li> <li>• Ejercicios prácticos de cálculo de energía.</li> <li>• Elaboración de mapa conceptual.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Lectura comentada.</li> <li>• Analisis y discusión de documentales (seguridad alimentaria en el país).</li> <li>• Exposiciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos escritos.</li> <li>• Ensayo.</li> <li>• Examen escrito.</li> </ul>
---	---	--	---	--

<p><b>E7.4 Clasifica los alimentos por grupos, según su contenido nutrimental, así como las porciones de los mismos con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</b></p> <p><b>B1.1 Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación .</b></p> <p><b>B1.4 Desarrolla una conciencia ética y solidaria, enfocada a valores de honestidad,</b></p>	<p>restricciones alimentarias en las religiones Aspectos socioeconómicos de la alimentación.</p> <p>3. Utilización de los alimentos en la alimentación humana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Métodos de cocción en los alimentos: Cocción en seco, aéreo o condensación Cocción húmeda o líquida Cocción en un medio grasa Cocción mixta o combinada</li> <li>Tipos de cortes de los alimentos: Cortes básicos o rápidos Cortes de sala (rectos o redondos)</li> <li>Higiene. (manejo básico de los alimentos): Higiene de áreas de trabajo Higiene personal y técnica de lavado de manos Higiene de alimentos por grupos.</li> <li>Porciones y</li> </ul>	<p>Realiza un plan de alimentación para una persona sana, cumpliendo con sus necesidades energéticas y de macro y micro nutrimentos, utilizando distintas técnicas de cocción y corte de alimentos para proporcionar un plan saludable y variado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisión bibliográfica.</li> <li>Prácticas laboratorio en</li> <li>Exposición por equipos.</li> <li>Plan de alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reportes de laboratorio.</li> <li>Plan de alimentación familiar.</li> <li>Examen escrito.</li> </ul>
--	---	---	---	---

<b>igualdad solidaridad y responsabilidad social.</b>	<p>raciones equivalentes: Pesos: bruto y neto Medidas caseras Porciones equivalentes por grupos de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cálculo de dieta por método de equivalentes.</li> <li>• Cálculo de dieta por método largo: Encuadre de macro y micro nutrientes.</li> </ul>			
---	--	--	--	--

<b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b> (Bibliografía, direcciones electrónicas)	<b>EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES</b> (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Básica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez Lizaur, A., &amp; Arroyo, P. (2008). <i>Nutriología Médica</i>. México: Médica Panamericana.</li> <li>• Cervera, P.; Clapés, J.; y Rigolfas, R. (2004). <i>Alimentación y Dietoterapia</i>. 4ª ed. Mc-Graw Hill. México: Interamericana.</li> <li>• Mahan, L., Escott-Stump, S., &amp; Raymond, J. (2013). <i>Krause Dietoterapia</i>. España: ELSEVIER.</li> <li>• Pérez Lizaur, A.B.; Palacios González, B. (2014). <i>Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</i>. 4ª Edición. México: Fomento de Nutrición y Salud.</li> <li>• Bourges, H.; Casanueva, E.; Rosado, J. (2005). <i>Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana</i>. México: Médica</li> </ul>	<p>Primer parcial (30%): Teoría (50%):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glosario de términos</li> <li>• Marcos conceptuales</li> <li>• Esquemas</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Ejercicios prácticos</li> <li>• Examen escrito</li> </ul> <p>Laboratorio (50%)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de laboratorio 1</li> <li>• Práctica de laboratorio 2</li> </ul> <p>Segundo parcial (30%): Teoría (50%)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposiciones</li> <li>• Ejercicios prácticos (Cálculo de dieta)</li> </ul> <p>Laboratorio (50%)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de laboratorio 3</li> <li>• Práctica de laboratorio 4</li> </ul>

